

伊勢原市体育館 トレーニング室 ご利用案内



各種トレーニングマシンを使ってのウェイトトレーニング・健康な身体づくり・体力維持増進など、お好みに応じた運動を行うことができます。
ビギナートレーニング（利用方法や機器の使い方の講習会）を受講してからの利用となります。

- 面積：168㎡（21m×8m）
- 冷暖房完備
- 平成29年4月よりトレーニング機器リニューアル
- ランニングマシン：6台、自転車：8台、ウェイトコーナー等

利用方法

利用時間（火曜日～日曜日）		利用料金	注意事項
午前	9:00～12:00	200円	■月曜日(祝日を除く)と年末年始(12/28～1/4)は休館日です。 ■12:00～13:00、17:00～18:00は利用できません。 ■高校生以上の方(市内・市外を問わず)が利用できます。
午後	13:00～17:00	200円	
夜間	18:00～21:00	200円	

 初めて利用される方 初回にビギナートレーニングの受講が必要です。

STEP 1 受講日を決める 下記よりお選びください。予約の必要はありません。

- 火曜日 18:30～
- 水曜日 9:30～
- 木曜日 9:30～
- 金曜日 13:30～、18:30～
- 土曜日 18:30～
- 日曜日 13:30～

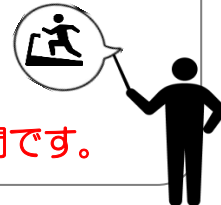
開始時間に遅れると受講できません。



STEP 2 講習会参加 開始時間10分前までに体育館受付窓口へお越しください。

- 持ち物：トレーニングウェア、室内シューズ、利用料金200円、ロッカー利用の場合は100円（利用後返却されます）

利用方法や機器の使い方等の説明をします。講習会の時間は約1時間です。



STEP 3 利用登録完了 終了後に「利用登録証」が発行されます。

- 講習会終了後から自由にトレーニングができます。

次回より受付窓口「利用登録証」と「利用券」を提示してください。



注意事項

トレーニング室をご利用の際、次の事項を守ってくださるようお願いいたします。

- 1 券売機でトレーニング室の利用券を購入して、受付窓口で「利用登録証」と「利用券」を提示してください。半券をお切りいたします。
利用料金は、それぞれの時間帯で200円です。
- 2 受け取った半券は、裏に氏名・年齢を記入し、トレーニング室カウンター上のケースに必ず入れてください。
- 3 荷物は、更衣室のロッカーを利用してください。カギは個々に保管してください。
また、貴重品につきましては、十分注意してください。
紛失・盗難等の責任は、一切負いません。
- 4 体調を確認してから利用してください。
体調の優れない時や疲れ気味の際は無理をしないで、遠慮なく指導員にご相談ください。
- 5 トレーニングウェア（伸縮自在のもの、汗を吸収するもの）を着用してください。
着用されない方は利用できません。
*ジーパン・スカート類での利用はできません。
- 6 室内シューズを持参してください。
- 7 室内での飲食はできません。（ガム・飴も禁止です。）
ただし、フタ付きの飲み物であれば持ち込み可能です。
指定の場所での水分補給も可能です。
- 8 トレーニング室内での携帯電話やスマートフォンなどの通信機器の利用は、音楽再生以外禁止です。運動しながらの操作も禁止です。
利用する際はイヤホン等を装着し、室内ではマナーモードに設定してください。
また、紛失や故障については自己責任でお願いします。
- 9 マシンの利用時間は必ず守ってください。
またマシンを利用しながらの私語は利用時間が長くなってしまふ為、慎んでください。
- 10 高校生以上の方（市内・市外問わず）が利用できます。中学生以下の方は入室できません。
- 11 お子様とご一緒の入室はできません。
- 12 酒気をおびた方は、利用できません。
- 13 他の利用者の迷惑・妨害等の言動や行動が認められた場合は、ただちに退室していただきます。
- 14 正規利用方法以外でマシンや備品類を破損した場合は、弁償していただく場合があります。
- 15 利用者の責任による事故や怪我等については、責任を負いかねます。